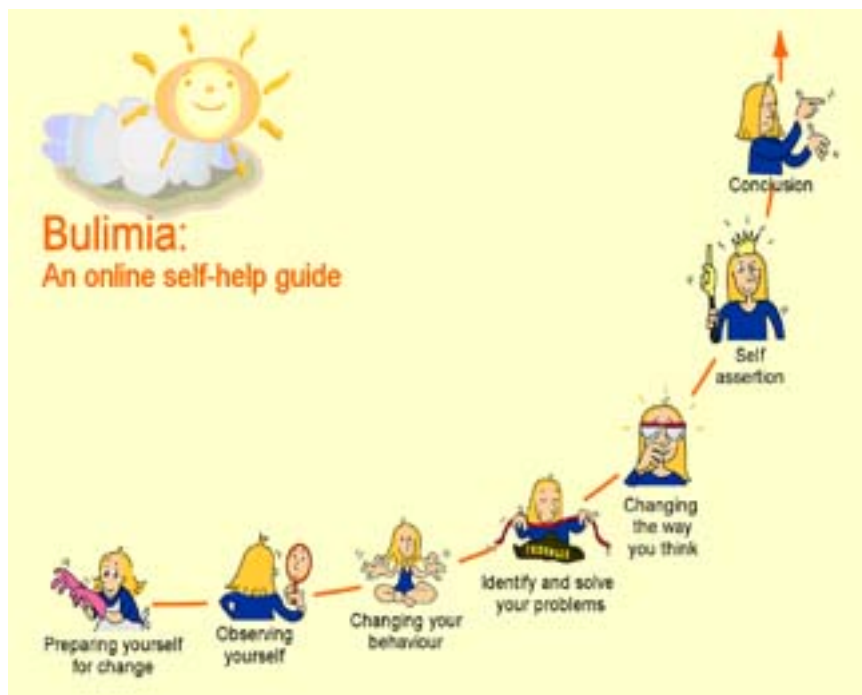


Control on-line de la bulímia

03/2009 - Medicina i Salut.

La medicina també ha trobat a Internet una via nova de tractament terapèutic. S'erigeix com una bona eina alternativa de seguiment per complementar la feina de la consulta mèdica in situ. Aquesta "ciència a distància" ja s'aplica en casos d'alteració psicològica, com ara la bulímia nerviosa purgativa. Per això, el Departament de Psicobiologia i de Metodologia de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) ha realitzat un estudi valoratiu de l'Internet Based Therapy (IBT), un programa terapèutic en el qual dones adultes diagnosticades de símptomes bulímics poden implementar la seva teràpia per elles mateixes i des de casa. Per fer-ho, l'IBT reforça aspectes psicoeducatius i conductuals, i s'acompanya de la feina d'un entrenador-terapeuta i d'algunes sessions presencials d'avaluació. Els resultats de l'estudi no podrien ser millors: s'incrementa l'autocontrol de les pacients i decreixen conductes negatives associades al trastorn com l'ansietat.



"Internet Based Therapy (IBT)" constitueix una bona alternativa terapèutica per controlar símptomes bulímics en una població de dones adultes.

Donat l'enorme interès de nombrosos Serveis Sanitaris Nacionals per facilitar l'accessibilitat als serveis i programes d'intervenció, especialment en àrees rurals situades fora dels centres urbans, la tele-medicina s'està utilitzant amb èxit en diverses malalties. Els programes terapèutics via Internet s'han aplicat també en diverses alteracions psicològiques i han decrematat de forma significativa el deteriorament funcional dels pacients. Una gran varietat de noves tecnologies han estat desenvolupades i aplicades per tal de controlar problemes i símptomes freqüents relacionats amb el menjar, però els programes basats en la plataforma Internet per bulímia nerviosa són escassos.

La bulímia nerviosa purgativa és un trastorn alimentari caracteritzat per afartaments recurrents seguits de conductes compensatòries inadequades, per exemple el sobre-exercici, el vòmit auto-induït i altres episodis purgatius (com ús de laxants, ènemes o diürètics) per controlar l'increment de pes. Encara que les causes de la bulímia no han estat totalment descrites, ni han assolit consens unànim en la comunitat científica, existeix evidència acumulada d'importants factors de risc psicosocials que poden contribuir al seu inici i desenvolupament: conductes apreses desadaptatives cap el menjar, èmfasi irracional en l'aparença física, alteracions en l'entorn familiar, excessiu intent per l'autocontrol i l'obesitat dels pares. El quadre clínic es caracteritza per una atenció desmesurada cap a la imatge corporal i el propi pes, i normalment s'associa amb altres trastorns d'ànim i d'ansietat (les fòbies i els símptomes obsessiu-compulsius són freqüents). Aquest disfuncional trastorn sol començar en l'adolescència o l'inici de la vida adulta i és més prevalent en dones (la raó dona-home està entorn a 1-9 als països desenvolupats).

L'objectiu d'aquest estudi va ser valorar l'eficàcia a curt termini d'un Tractament Basat en Internet ("Internet Based Therapy", IBT) en una mostra de dones adultes diagnosticades de bulímia nerviosa purgativa, amb una edat mitjana de 24 anys i una mitjana de durada del problema alimentari de 6 anys. Aquest programa va incloure aspectes psico-educatius i cognitiu-conductuals. Es va estructurar en set passos seqüencials i va requerir que les participants treballaren per elles

mateixes durant 7 mesos consecutius. Durant aquest temps, se'ls va requerir que mantinguessin contactes setmanals amb el seu entrenador-terapeuta (a través d'un mòdul de seguretat) i que realitzaren també dues sessions d'avaluació presencials.

L'estudi següent aporta evidències d'un descens significatiu dels nivells de psicopatologia i severitat de la conducta bulímica de les pacients que van seguir el programa IBT. Aquest tipus d'intervenció ajuda a restablir un autocontrol sobre la conducta alimentària i a reduir el component emocional associat al trastorn, com els símptomes d'ansietat. Les vuit primeres setmanes de tractament van demostrar ser crucials per establir una correcta adherència a la teràpia. També es va provar que totes les mesures d'èxit van ser sensiblement més grans (en termes estadístics i clínics) que en grups control que no van rebre cap tipus d'intervenció. Per tot això, la intervenció "en línia" IBT constitueix una opció terapèutica vàlida per al control de símptomes bulímics en població de dones adultes.

Roser Granero i Eva Penelo

Departament de Psicobiologia i de Metodologia de les Ciències de la Salut

Universitat Autònoma de Barcelona

Fernández-Aranda F, Núñez A, Martínez C, Krug I, Cappozzo M, Carrard I, Rouget P, Jiménez-Murcia S, Granero R, Penelo E, Santamaría J, & Lam T. (2009). Internet-based cognitive-behavioral therapy for bulimia nervosa: A controlled study. *CyberPsychology and Behavior*, 12(1), 37-41.